PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Bal Kabaklı Smoothie

Kremsi bal kabaklı smoothie tarifi. Bal kabağı püresi, badem sütü ve doğal tatlandırıcılar ile hazırlanan sağlıklı içecek. 5 dakikada hazır!

5 min	5 min	1	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 muz
- 3 bardak badem sütü
- 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 bardak bal kabağı

Yapılışı

1. **Prepare the frozen banana**
   Peel and slice 1 banana into rounds. Place slices on a plate and freeze for at least 2 hours until completely frozen solid.

2. **Blend the smoothie**
   Add 3 cups almond milk to your blender first. Add 1 cup pumpkin puree, the frozen banana slices, and 1 tablespoon maple syrup.

3. Add 1 tablespoon peanut butter if using. Blend on high speed for 60-90 seconds until completely smooth and creamy with no visible chunks.

4. Check the consistency by stopping the blender and examining the mixture. If too thick, add 2-3 tablespoons more almond milk and blend 15 seconds more.

5. Pour the smoothie into a tall glass. Serve immediately while cold and frothy, optionally topped with a sprinkle of cinnamon.

Besin Değerleri

285	8g	35g	12g	6g	28g	85mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Balkabağını kendiniz pişirecekseniz, fırında 200°C'de 45 dakika kavrularak daha yoğun lezzet elde edebilirsiniz.

Daha kremsi bir doku için donmuş muz kullanın. Muz aynı zamanda doğal tatlandırıcı görevi de görür.

Smoothie'yi hazırlarken önce sıvı malzemeleri, sonra katı malzemeleri blenderda karıştırın. Bu şekilde daha homojen bir karışım elde edersiniz.

Baharatları önceden karıştırarak 'pumpkin spice' karışımı hazırlayabilir ve her seferinde kullanabilirsiniz.

Smoothie'nin kıvamını ayarlamak için buz yerine donmuş meyve kullanın, böylece lezzet seyrelmez.

Protein değerini artırmak için 1 yemek kaşığı chia tohumu ekleyin ve 5 dakika bekletin, tohumlar şişerek kremsi doku sağlar.

Tatlandırıcı olarak hurma kullanıyorsanız, önceden ılık suda yumuşatarak ekleyin, böylece daha kolay karışır.

Smoothie'yi mason jar'larda hazırlayıp buzdolabında saklayabilirsiniz, böylece haftanın başında hazırlık yaparak zaman kazanabilirsiniz.